

VÝBĚR POTRAVIN pro diabetickou dietu

1. VHODNÉ POTRAVINY:

zelenina: (téměř veškerá zelenina) zelí, hlávkový salát, čínský salát, okurka, paprika, ředkvičky, rajčata, cukýna, patizony, luštěniny: hrách, čočka, fazole

ovoce: maximálně 1–2 kusy, např. jablka, grapefruit, pomeranč, kiwi, mandarinka, grep, broskev, meruňky, jahody (10 kusů), meloun (250 g) apod.

mlýnské a pekárenské výrobky: tmavé pečivo, celozrnný chléb a pečivo, křehký chléb, bezvaječné těstoviny, celozrnné těstoviny, celozrnná rýže

mléko a mléčné výrobky: nízkotučné: mléko, jogurt, tvaroh apod.

sýry do 30 % tuku v sušině jako je Lipno, Javorník, Šumava, Atlet, Orion, Dukát, Dietetický, tavený sýr s jogurtem, Dezertní sýr, Olomoucké tvarůžky, tvrdý sýr Eidam 30%

maso a masné výrobky: mladá a netučná masa jako je kuře, krůta, holoubě, telecí, králík, dále vepřová kýta, hovězí maso zadní, párky drůbeží, salám šunkový, z ryb např. mořská štika, filé, treska, okoun, pstruh, bolen apod., z uzenin drůbeží popř. vepřová dušená šunka, drůbeží tlačěnka

nápoje: označované light nebo nízkenergetické, minerálky bez příchutě, stolní vody, čaj

tuky volné: oleje, rostlinná másla, pomazánková másla

sladidla: jakákoli nekalorická sladidla

2. NEVHODNÉ POTRAVINY:

tuky volné: sádlo, máslo, lůj, palmový olej, kokosový olej, ztužené tuky

maso a masné výrobky: prorostlé hovězí, vepřové, bůček, krkovice, mleté maso, ovar, husa, kachna, vnitřnosti, tučné ryby, smažené ryby, jikry, mlíčí, salám uherský, paprikový, turistický, krkonošský, gothajský, točený, vuřty, paštiky, médský salám, máslovky, slanina, jitrnice, jelita, škvarky, tučná tlačěnka

smažené pokrmy z masa i ryb, tučné vývary z mas a kostí kůže z mas, drůbeže či ryb

mléko a mléčné výrobky: tučné sýry nad 40 % tuku v sušině (Ementál, šunkový, s ořechy, smetanový sýr apod.), smetanové jogurty, plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, majolka apod.

mlýnské a pekárenské výrobky: tučné pečivo, loupáčky, briošky, smažené koblihy, kynuté koláče apod., vícevaječné těstoviny

zelenina: smažená zelenina např. smažený květák

ovoce, ořechy a semena: přezrálé ovoce, kompotované, sušené, kandované ovoce, všechny druhy ořechů (vlašské ořechy, lískové ořechy, burské oříšky, pistáciové oříšky, kokosové ořechy, slunečnicová semínka apod.)

sladkosti: veškeré cukrářské výrobky – dorty, sušenky, čokolády, bonbóny, smetanové zmrzliny, koláče

nápoje: tvrdý alkohol, sladké víno, burčák, vícestupňové pivo, sladké nápoje, čokoládové nápoje

sladidla: cukr, sorbit, fruktóza.

**Diabetická dieta 175 g sacharidů,
50 g tuků, 75 g bílkovin, 1500 kcal = 6300 kJ**

RÁMCOVÝ JÍDELNÍČEK

Snídaně – 35 g sacharidů: 300 kcal = 1260 kJ

čaj

nebo ¼ l bílé kávy

nebo čaj s mlékem

50 g chleba

nebo pečiva

50 g sýra

nebo tvarohu

nebo uzeniny nebo masa

Přesnídávka – 15 g sacharidů: 100 kcal = 420 kJ

100 g ovoce

nebo 30 g pečiva

Oběd – 40 g sacharidů: 450 kcal = 1890 kJ

15 g rostlinného tuku

10 g mouky

150 g zeleniny

nebo 100 g ovoce

70 g masa

100 g brambor = 2 středně velké brambory nebo

80 g vařených těstovin = 5 polévkových lžic nebo

70 g dušené rýže = 3 polévkové lžíce nebo

70 g bramborového knedlíku = 1 ½ plátku nebo

60 g houskového knedlíku = 2 plátky nebo

100 g vařených luštěnin = 5 polévkových lžic nebo

130 g bramb. kaše = 3 ½ polévkové lžíce nebo

40 g chleba nebo pečiva

Svačina – 25 g sacharidů: 150 kcal = 630 kJ

2 dl mléka

30 g chleba

nebo pečiva

Večeře – 40 g sacharidů: 400 kcal = 1680 kJ

15 g rostlinného tuku

10 g mouky

150 g zeleniny

nebo 100 g ovoce

70 g masa

100 g brambor

nebo viz oběd

2. večeře – 20 g sacharidů: 100 kcal = 420 kJ

150 g ovoce

nebo 40 g chleba nebo pečiva